No. 3 • $15.00

PANADERÍA MEXICANA

3



Pan Tradicional Mexicano III

HECHO EN MEXICO
www.radareditores.com

El Pan a través de los Siglos

parte III

Al pan, pan y al vino, vino

EL PAN Y LOS GRIEGOS

Gracias a su geografía, el pueblo griego contaba con numerosas salidas al mar, se convirtieron en excelentes navegantes y comerciantes teniendo contacto con los pueblos del oriente, de los cuales adquirieron gran influencia en cuanto a cultura y tradición.

MITOLOGÍA

Según su mitología, los griegos adoraban a la **DIOSA DEMÉTER,** *hija del rey Cronos y Rea, que representaba a la agricultura. También relatan los textos que Deméter, acompañada por el dios Dionisio, rey del vino (llamado posteriormente Baco por los romanos), enseñó a los habitantes el proceso para tratar y cultivar la tierra, así como a elaborar panes con los cereales que les brindaba.*

Deméter era conocida con diferentes nombres, uno de ellos era **HIMALIS, LA PANADERA,** *cuya imagen era representada por una mujer portando una corona de espigas, con un ramo de amapolas en una mano y una antorcha en la otra.*

La elaboración del pan griego fue evolucionando y perfeccionándose poco a poco, creando así el primer amasador de pasta, utilizado sólo a nivel casero, pero a medida que su fama creció, abrieron comercios para abastecer a la poblacíon de panes y pasteles, siendo los pioneros en la venta de pan.

El gran nivel que adquirieron en cuanto a recetas y material escrito, hubiera sido la gloria de los interesados en este ramo, pero desafortunadamente un incendio acabó con la Biblioteca de Alejandría, donde se encontraba guardado. Otras invenciones importantes de los griegos fueron la parrilla para rostizar y el torno panadero, que se extendieron por toda la cocina europea y mundial.

Los griegos usaban la levadura de la misma forma que los egipcios, es decir, tomando una parte de la masa del día anterior. Posteriormente lograron hacer su propia levadura a partir de una mezcla de lúpulo y mosto, conservada en pequeñas ánforas colocadas en cavas durante 1 año. Es mérito de los griegos el haber preparado la primera levadura llamada Zyma, semejante a la actual. También empleaban la primera fermentación de las uvas (utilizada en la elaboración de vinos) para fermentar los panes.

El pan se consumía en las comidas principales.

Bibliografía

LA COSA ESTÁ DEL COCOL
Autores: Sonia Iglesias
Guillermo Bonfil Batalla
Editorial: Museo Nacional de México
México, D. F., 1983

LOS NOMBRES DEL PAN
Autores: Sonia Iglesias
Editorial: Museo Nacional de Culturas Populares
CULTURA SEP
México, D. F.

EL PAN NUESTRO DE CADA DÍA
Autores: Sonia Iglesias y Cabrera
y Samuel Salinas Álvarez
CANAINPA
Editorial: Museo Nacional de México.
México, D. F., 1997



Pan de Muerto Oaxaqueño

(4 piezas de 550 gr)

Se acostumbra elaborarlo de diferentes formas similares a personas o animales. La presentación exterior del pan se hace con huevo y ajonjolí o azúcar de colores.

INGREDIENTES:

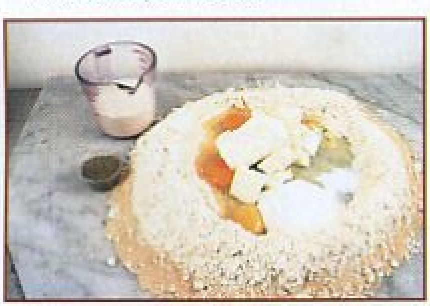
1	kg de harina
200	gr de manteca vegetal
120	gr de azúcar
20	gr de sal
15	gr de levadura
4	huevos
300	ml de leche
3	cucharadas de semilla de anís
1	cucharadita de esencia de azahar
	Harina para extender
2	huevos para barnizar
1/2	taza de ajonjolí

Material Necesario:

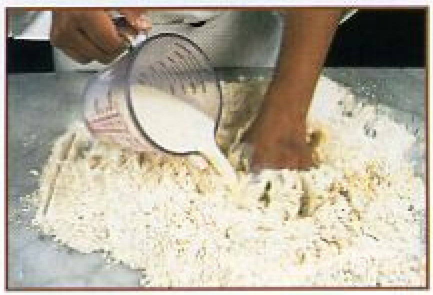
Báscula
Raspa de plástico
Taza medidora
Brocha
Cuchara

MANERA DE PREPARAR:

1. Haga una fuente con la harina y coloque en el centro el azúcar, la sal, la manteca y la levadura por fuera.



2. Agregue los huevos y haga un premezclado con los ingredientes del centro, agregando poco a poco la leche y la harina, talle la masa hasta obtener una masa integrada.



3. Agregue más leche y siga tallando hasta darle elasticidad, observe el momento en que la masa pueda despegarse de la mesa.



4. Comience a golpearla para alisarla. Recuerde que la masa debe quedar suave, lisa y elástica. Es una regla obtener esa consistencia, de lo contrario, los panes no tendrán el resultado adecuado, procure agregarle la leche poco a poco para evitar que la masa se suelte.

5. Agregue la esencia y el anís, integre.



6. Retírele una cuarta parte a la masa.



7. Mézclela con 3 cucharadas de harina, y divídala en porciones del tamaño de una guayaba.



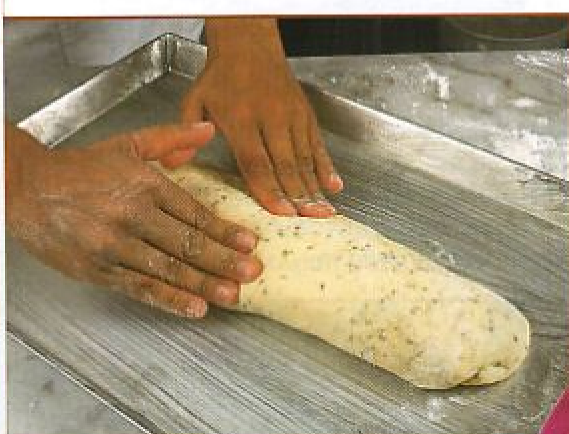
8. *Extiéndalas en forma de tiras para hacer las canillas. Utilice harina si es necesario. Reserve.*



9. *Divida el resto de la masa en 2 porciones, alárguelas y apriételas en forma de rollo.*



10. *Colóquelas en la charola con la unión hacia abajo y déles forma presionando suavemente con la mano.*



11. *Barnice el pan con agua y la brocha.*



12. *Acomode las canillas y la bolita del centro, péguela con agua.*



13. *Deje fermentar 40 minutos aproximadamente, en un lugar tibio y barnice con huevo ligeramente batido.*

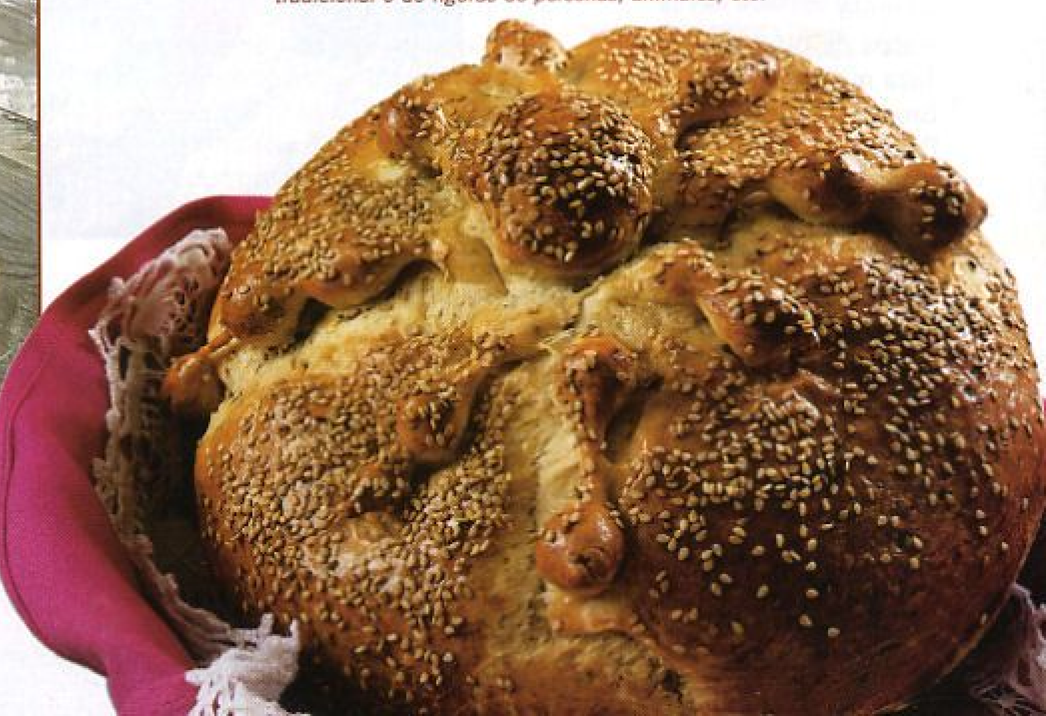


14. *Rocíe el ajonjlí y hornee a 180°C por 25 minutos.*

15. *Deje enfriar y listo.*

Tips:

Si lo desea, puede sustituir la leche por agua. No se recomienda conservar la masa en refrigeración más de 2 días.
La manteca vegetal puede sustituirla por mantequilla, siempre utilícelas a temperatura ambiente.
Si el pan está dorándose mucho dentro del horno y aún no está cocido, baje un poco la flama del horno y tápelo cuidadosamente con papel de estraza. Este pan puede hacerlo en forma de hojaldra tradicional o de figuras de personas, animales, etc.




TRES
ESTRELLAS

(Piezas de 60 gr)

Polvorón de Sabores

Tiene la influencia en cuanto a su formación de las galletas, a pesar de ser una pasta más delicada.

INGREDIENTES:

150 gr de pasta de polvorón de chocolate (ver receta)
150 gr de pasta de polvorón rosa (ver receta)
150 gr de polvorón amarillo (ver receta)

Harina para extender
1 huevo para barnizar
1 taza de azúcar

Material Necesario:

Báscula
Cuchillo liso
Brocha

MANERA DE PREPARAR:

1. Haga 3 tiras de 30 cm con las tres pastas. Utilice harina si lo cree necesario.



2. Acomode dos tiras juntas y úntelas con un poco de huevo ligeramente batido.



3. Coloque la tercera tira en medio de las dos anteriores.



4. Corte de un solo tajo rebanadas de 1 cm de ancho, colóquelas sobre una charola. Hornee a 180°C durante 25 minutos.



5. Revuélquelos con cuidado en azúcar y listo.



Tips:

Si está muy caliente el clima, refrigere por 25 minutos las pastas justo antes de cortarlas y verá que se le facilitará el trabajo.
Se dará cuenta que ya están cocidos cuando los levante con una palita delgada y la parte de abajo haya tomado color.
Gire de vez en cuando la charola dentro del horno para lograr que la cocción sea más pareja.



(Piezas de 60 gr)

Polvorón de Chocolate

Debido al gran gusto y aceptación del mexicano por el chocolate no podía faltar tan delicioso polvorón.

INGREDIENTES:

63	gr de margarina
63	gr de mantequilla
100	gr de azúcar glass
3	huevos
1	cucharadita de polvo para hornear
275	gr de harina
75	gr de cocoa

Harina para extender

Material Necesario:

Báscula
Cortador rizado de 7 cm de diámetro
Rodillo

MANERA DE PREPARAR:

1. *Acreme la mantequilla, la margarina y el azúcar a punto de pomada.*

2. *Agregue los huevos poco a poco e integre.*



3. *Cierna la harina, el polvo para hornear y la cocoa, intégrelos de forma envolvente hasta obtener una pasta homogénea.*



4. *Espolvoree la mesa con harina y extienda la pasta hasta 1 cm de grosor, cuidando que no se pegue.*

5. *Enharine ligeramente el cortador y corte los polvorones, acomódelos en la charola y hornee a 180°C durante 25 minutos.*



6. *Déjelos enfriar.*



TRES ESTRELLAS

Tips:

Se dará cuenta que ya están cocidos cuando los levante con una palita delgada y la parte de abajo haya tomado color.
Gire de vez en cuando la charola dentro del horno para lograr que la cocción sea más pareja.
Si la pasta queda muy floja, refrigérela 15 minutos para que endurezca un poco.
En algunas panaderías extienden la pasta para polvorón sobre una tela de manta gruesa para facilitar más su manejo.


TRES ESTRELLAS

(Piezas de 60 gr)

Polvorón Rosa

Su nombre tiene relación con la palabra polvo, que al morderlo en su boca se pulveriza por su característica consistencia que lo hace diferente de las galletas. México siempre se ha caracterizado por su gran colorido en todo lo artesanal.

INGREDIENTES:

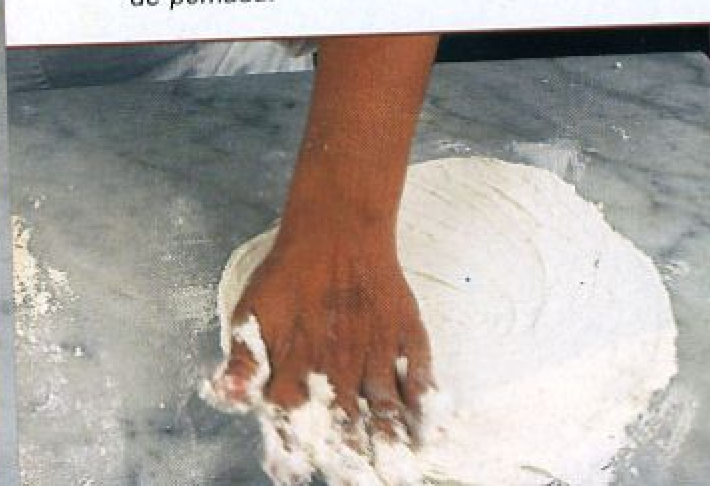
50	gr de mantequilla **FERN**
100	gr de manteca vegetal
100	gr de azúcar glass
1	cucharadita de polvo para hornear
300	gr de harina
1	cucharadita cafetera de vainilla
	Unas gotas de color vegetal rosa
	Harina para extender
1/2	taza de azúcar glass

Material Necesario:

Báscula
Cortador rizado de 7 cm de diámetro
Rodillo
Coladera fina

MANERA DE PREPARAR:

1. *Acreme la mantequilla* ***FERN,*** *la manteca y el azúcar a punto de pomada.*



2. *Integre el color y la vainilla.*



3. *Agregue la harina y el polvo colados en forma envolvente, mezcle hasta obtener una pasta homogénea.*



4. *Espolvoree la mesa con harina y extienda la pasta hasta 1 cm de grosor, cuidando que no se pegue.*

5. *Enharine ligeramente el cortador y corte los polvorones, acomódelos en una charola y hornee a 180°C durante 25 minutos.*



6. *Déjelos enfriar y espolvoréelos con azúcar glass.*

Tips:

Usted se dará cuenta que ya están cocidos cuando los levante con una palita delgada y la parte de abajo haya tomado color.
Gire de vez en cuando la charola dentro del horno para lograr que la cocción sea más pareja.
En algunas panaderías, la pasta para polvorón se extiende sobre una tela de manta gruesa para facilitar más su manejo.
Para elaborar un polvorón amarillo únicamente cambie el color rosa por amarillo y la vainilla por esencia de naranja. Revuélquelos en azúcar cuando estén recién horneados.


Fern
UNSALTED
SIN SAL
PURE NEW ZEALAND BUTTER
MANTEQUILLA PURA DE NUEVA ZELANDIA
CONTENIDO NETO / NET WEIGHT 227g (1/2 lb)

(Piezas de 60 gr)

Polvorón de Cacahuate

Al llegar el cacahuate a nuestro país, no se dudó en combinarlo con nuestros distintos panes, así como con el polvorón, con el que quedó una mezcla perfecta.

INGREDIENTES:

150	gr de mantequilla **FERN**
150	gr de manteca vegetal
160	gr de azúcar glass
1	cucharadita cafetera de vainilla
1	pizca de sal
1/2	cucharadita de polvo para hornear
375	gr de harina
1/2	taza de cacahuate molido, sin sal
	Harina para extender
1/2	taza de azúcar

Material Necesario:

Báscula
Cortador rizado de 7 cm de diámetro
Rodillo
Coladera fina

MANERA DE PREPARAR:

1. *Acreme la mantequilla **FERN**, la manteca, la vainilla, el azúcar y la sal a punto de pomada.*



2. *Mezcle en seco la harina y el polvo para hornear (cernidos) con el cacahuate, intégrelos en forma envolvente y mézclelos a lo anterior hasta obtener una pasta homogénea.*



3. *Espolvoree la mesa con harina y extienda la pasta hasta 1 cm de grosor, cuidando que no se pegue.*

4 *Enharine ligeramente el cortador y corte los polvorones, acomódelos en una charola y hornee a 180°C durante 25 minutos.*



5. *Déjelos enfriar.*

6. *Si desea puede revolcarlos en azúcar cuando aún estén calientes.*

Tips:

Usted se dará cuenta que ya están cocidos cuando los levante con una palita delgada y la parte de abajo haya tomado color.
Gire de vez en cuando la charola dentro del horno para lograr que la cocción sea más pareja.
En algunas panaderías extienden la pasta para polvorón sobre una tela de manta gruesa para facilitar más su manejo.


Fern
UNSALTED
SIN SAL
PURE NEW ZEALAND BUTTER
MANTEQUILLA PURA DE NUEVA ZELANDIA
CONTENIDO NETO / NET WEIGHT 227g (1/2 lb)

Piedras

(Piezas de 80 gr)

Son panes con una forma grotesca que aún en nuestros días siguen teniendo mucha aceptación. La mezcla de diferentes sabores y texturas resultan ideales para este delicioso pan.

INGREDIENTES:

- 500 gr de pan molido
- 250 gr de harina
- 100 gr de margarina
- 1 y 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 1 y 1/2 cucharadita de carbonato
- 400 ml de leche, aproximadamente

Harina para extender

Glaseado:

- 3 cucharadas de cocoa
- 1 cucharada de azúcar glass

Agua, la necesaria

Material Necesario:

Báscula
Taza medidora
Raspa
Cuchara
Cucharita
Cuchillo liso
Rodillo
Brocha

MANERA DE PREPARAR:

1. *Cierna el polvo para hornear, el carbonato y la harina.*

2. *Mézclelos con el pan molido y haga una fuente, coloque en el centro la margarina y agregue lentamente la leche, integre todos los ingredientes.*



3. *Comience a tallar la pasta sobre la mesa para darle cuerpo, debe quedarle muy suave y manejable. Si la pasta está dura, añádale más leche para darle una textura suave, similar a la pasta para galletas.*



4. *Con ayuda de una cuchara, tome porciones de 80 gr y colóquelas en una charola, dejando una separación de 4 cm entre cada una.*



5. *Hornee a 180°C durante 25 minutos.*

6. *Déjelos enfriar y mientras tanto, mezcle la cocoa, el azúcar y un poco de agua en una taza hasta obtener una consistencia espesa, bañe con esto las piedras y listo.*

TRES ESTRELLAS

Tips:

El pan molido lo obtiene desmoronando finamente el pan de dulce que se haya endurecido. Aprovéchelo.
Usted se dará cuenta que ya están cocidos cuando los levante con una palita delgada y la parte de abajo haya tomado color.
Gire de vez en cuando la charola dentro del horno para lograr que la cocción sea más pareja.


TRES ESTRELLAS

Pan de Muerto

(4 piezas de 550 gr)

Es un pan tradicionalmente elaborado en nuestro país, el cual se comienza a preparar desde los últimos días de octubre. El primero y dos de noviembre, días de Todos los Santos y Fieles Difuntos, son colocados en las ofrendas dedicadas a recibir y despedir sus ánimas.

INGREDIENTES:

1	kg de harina
200	gr de azúcar
20	gr de sal
150	gr de mantequilla
150	gr de margarina
50	gr de leche en polvo
15	gr de levadura
7	huevos
300	ml de agua
1	limón (sólo la ralladura)
1/2	naranja (sólo la ralladura)
1	cucharadita de esencia de azahar
150	gr de mantequilla
1/2	taza de azúcar
1/4	de taza de aceite vegetal

Material Necesario:

Báscula
Raspa de plástico
Taza medidora
Refrigerador
Brocha
Cuchara

MANERA DE PREPARAR:

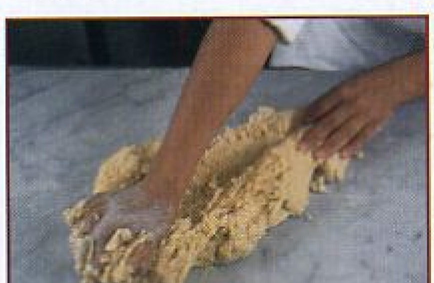
1. Haga una fuente con la harina y coloque en el centro la mitad del azúcar, la sal, la margarina, la leche en polvo y la levadura por fuera.



2. Agregue los huevos y haga un premezclado con los ingredientes del centro, agregando poco a poco el agua y la harina, talle la masa hasta obtener una masa integrada.



3. Agregue más agua y siga tallando hasta darle elasticidad, observe el momento en que la masa pueda despegarse de la mesa.



4. Comience a golpearla para alisarla. Recuerde que la masa debe quedar suave, lisa y elástica. Es una regla obtener esa consistencia, de lo contrario, los panes no tendrán el resultado adecuado, procure agregar el agua poco a poco para evitar que la masa se suelte.







5. *Añada la mantequilla, las ralladuras, la esencia y el resto del azúcar, integre.*



6. *Deje reposar la masa durante 1 hora o hasta que doble su volumen, úntela ligeramente con aceite para evitar que se le haga costra.*

7. *Tornee la masa (sáquele el gas) y guárdela en refrigeración de 8 a 24 horas.*

8. *Sáquela y déjela un par de minutos a que se tempere ligeramente, luego utilícela. Si usted se encuentra en un lugar caliente (30°C), conserve la masa en refrigeración y sólo saque la que necesite.*

9. *Retírele una cuarta parte a la masa y mézclela con 3 cucharadas de harina, luego divídala en porciones del tamaño de una guayaba y extiéndalas en forma de tiras para hacer las canillas. Utilice harina si es necesario.*

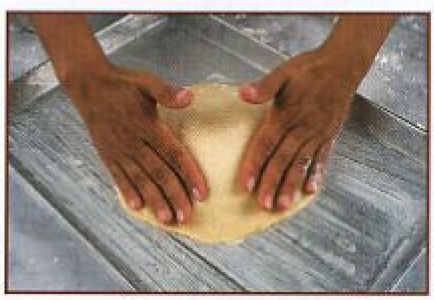




10. *Divida el resto de la masa en 4 porciones y bolee cada una.*



11. *Colóquelas en una charola y déles forma presionándolas suavemente con la mano.*



12. *Barnícelas con agua y la brocha, acomode las canillas y la bolita del centro, péguelas con agua.*





13. *Deje fermentar 40 minutos aproximadamente, hasta que doble su volumen en un lugar tibio y hornee a 180°C.*



14. *Déjelos enfriar y barnícelos con mantequilla fundida y espolvoréelos con azúcar.*



Tips:

No se recomienda conservar la masa en refrigeración más de 2 días.
Siempre utilice la mantequilla y la margarina a temperatura ambiente.
Si dentro del horno el pan está dorándose mucho y aún no está cocido, baje un poco la flama del horno y tápelo cuidadosamente con papel de estraza.
Verifique su cocción introduciéndole un cuchillo, éste deberá salir limpio.







(Piezas de 80 gr)

Ladrillos



En las panaderías fue creado este delicioso pan para utilizar todo el pan frío sin crema o relleno de fruta.
En ellos se ve la creatividad y la capacidad de adaptar figuras a nuestro delicioso pan.

INGREDIENTES:

500 gr de pan molido
250 gr de harina
100 gr de margarina
1 y 1/2 cucharadita de polvo para hornear
1 y 1/2 cucharadita de carbonato
300 ml de leche, aproximadamente

Harina para extender
1 huevo para barnizar

Material Necesario:

Báscula
Taza medidora
Raspa
Cuchara
Cucharita
Cuchillo liso
Rodillo
Brocha
Tenedor

MANERA DE PREPARAR:

1. *Cierna el polvo para hornear, el carbonato y la harina.*

2. *Mézclelos con el pan molido y haga una fuente, coloque en el centro la margarina y agregue leche poco a poco, integre todos los ingredientes.*



3. *Comience a tallar la pasta sobre la mesa para darle cuerpo, debe quedar suave y manejable. Si la pasta está dura, agréguele más leche para darle una textura suave, similar a la pasta para galletas.*



4. *Espolvoree la mesa con harina y extienda la pasta en forma rectangular, de 1 cm de grosor, cuide que no se pegue.*



5. *Con un cuchillo liso corte rectángulos de 12 x 7 cm y colóquelos en una charola.*



6. *Barnícelos con huevo ligeramente batido.*



7. *Decórelos rayando la superficie con un tenedor.*



8. *Hornee a 180°C durante 25 minutos.*

9. *Déjelos enfriar y listo.*

Tips:

El pan molido lo obtiene desmoronando finamente el pan de dulce que se haya endurecido. Aprovéchelo.
Se dará cuenta que ya están cocidos cuando los levante con una palita delgada y la parte de abajo haya tomado color.
Gire de vez en cuando la charola dentro del horno para lograr que la cocción sea más pareja.



Masa de Pan de Canela

(Rinde 30 porciones de 70 gr c/u)

INGREDIENTES:

1	kg de harina
15	gr de levadura en polvo
140	gr de azúcar
20	gr de sal
200	gr de manteca vegetal
200	gr de mantequilla
4	huevos
40	gr de canela en polvo
200	ml de agua

Material Necesario:

Báscula
Raspa de plástico
Taza medidora

MANERA DE PREPARAR:

1. Integre la mantequilla, la manteca, el azúcar y la sal hasta tener una mezcla homogénea.



2. Agregue los huevos de uno en uno.

3. Incorpore la harina y la levadura alternando con un poco de agua.



4. Talle la masa sobre la mesa hasta que esté elástica, agregue agua poco a poco para obtener una masa suave, lisa y un poco elástica.



5. Agregue la canela.



6. Integre amasando suavemente.



Tips:

La calidad de la canela en polvo se puede garantizar si usted la compra en rajas y posteriormente la pulveriza. Esta masa se debe de utilizar el mismo día que se elaboró

Pan de Canela

Sabía usted que originalmente había aproximadamente más de 60 figuras de pan de canela.

INGREDIENTES:

	Harina para extender
200	gr de azúcar
40	gr de canela

Material Necesario:

Rodillo
Cuchillo liso
Raspa de plástico

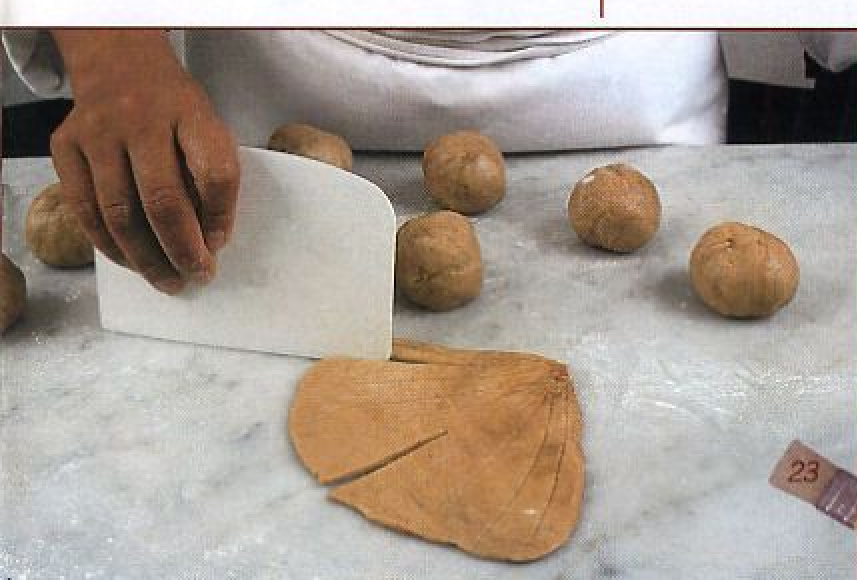
MANERA DE PREPARAR:

Para el Alcatraz

1. Divida la masa en porciones de 70 gr.

2. Extienda la masa en forma de abanico, utilizando un poco de harina.

3. Haga un corte en un extremo y en el centro sin desprender lo cortado.



4. Doble los extremos hacia el centro.



5. Con cuidado póngalo boca a bajo, notará que queda la división del corte, ábralo y acomódelo como un alcatraz.



Para la Rosquilla

1. Divida la porción en 2 y estírelas hasta obtenerlas de 30 cm de largo.

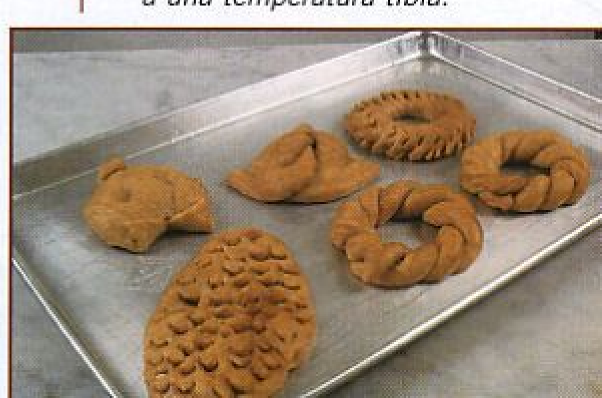
2. Haga una trenza de dos y junte los extremos.



3. Acomode las piezas en la charola.



4. Déjelas fermentar 15 minutos a una temperatura tibia.





5. *Hornee a 200°C por 15 minutos o hasta que la parte de abajo y arriba tengan un color dorado claro.*



6. *Revuelque el pan caliente en azúcar con canela.*

